



## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

STATUS KONDISI FISIK DASAR ATLET BULUTANGKIS PADA KLUB BULLDOZER BANDA ACEH TAHUN 2013

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Kata kunci : Status, kondisi fisik dasar

Penelitian yang berjudul “Status Kondisi Fisik Dasar Atlet Bulutangkis pada Klub Bulldozer Banda Aceh Tahun 2013”. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik peningkatan dan pemeliharannya. Bulldozer merupakan salah satu klub bulutangkis yang ada di Banda Aceh. Bagaimanakah tingkat kondisi fisik dasar atlet bulutangkis pada klub Bulldozer Banda Aceh tahun 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik dasar atlet bulutangkis pada klub Bulldozer Banda Aceh tahun 2013. Populasi penelitian ini adalah klub Bulldozer Banda Aceh yang berjumlah 16 atlet, populasi tersebut dijadikan sampel dengan menggunakan teknik total sampling. Metode yang digunakan adalah deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara tes kondisi fisik dasar yaitu tes kecepatan, kekuatan, power, flexibility dan daya tahan. Pengolahan menggunakan rumus statistik sederhana dalam bentuk perhitungan nilai rata-rata (mean) dan persentase. Hasil analisis Kondisi fisik dasar atlet bulutangkis pada klub Bulldozer Banda Aceh tahun 2013 menunjukkan bahwa: 1) Kecepatan Lari 50 Meter nilai rata-rata 6,4 berada pada kategori baik, 2) Kekuatan peras otot tangan nilai rata-rata 44,18 berada pada kategori baik sekali, 3) Kekuatan otot tungkai nilai rata-rata 218,75 berada pada kategori baik, 4) Power otot lengan nilai rata-rata 5,04 berada pada kategori baik, 5) Power otot tungkai nilai rata-rata 59,64 berada pada kategori baik, 6) Flexibility nilai rata-rata 18,43 berada pada kategori baik sekali, 7) Daya tahan otot lengan nilai rata-rata 48,87 berada pada kategori sempurna, 8) Daya tahan otot perut nilai rata-rata 68,25 berada pada kategori baik sekali, 9) Daya tahan otot tungkai nilai rata-rata 67,87 berada pada kategori baik sekali, 10) Daya tahan jantung paru nilai rata-rata 2,85 berada pada kategori baik. jadi, dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik dasar atlet bulutangkis pada klub Bulldozer Banda Aceh Tahun 2013 berada pada kategori baik. Disarankan untuk meningkatkan prestasi olahraga bulutangkis di ajang yang lebih bergengsi kedepannya, disarankan kepada pelatih untuk lebih meningkatkan lagi latihan fisik secara teratur, sistematis, berulang-ulang, porsi atau beban latihannya semakin lama semakin meningkat agar nantinya keterampilan bermain bulutangkis bisa di kuasai dengan semakin baik dan dapat diimbangi dengan kemampuan fisik yang baik.